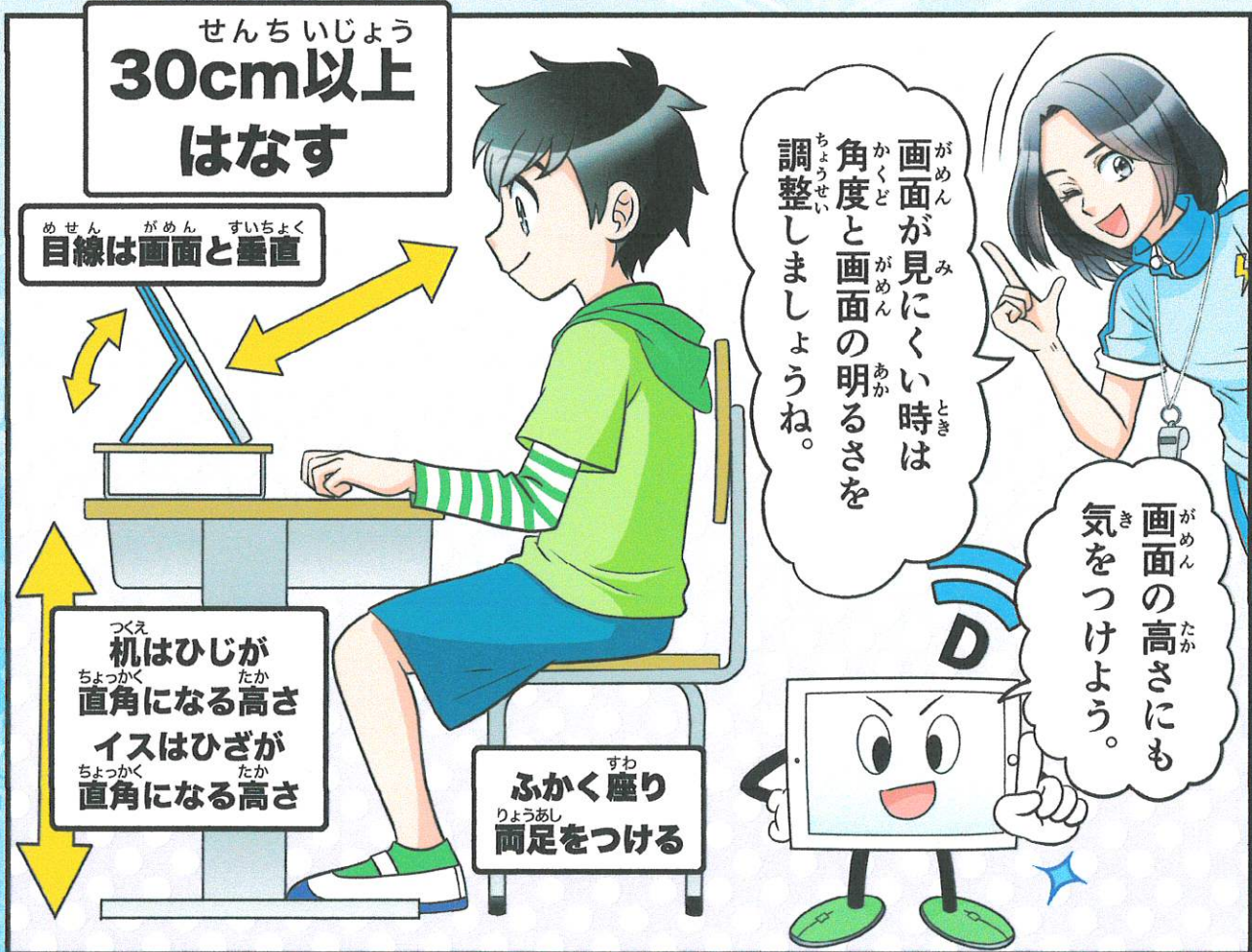


ギガッコ
デジたん

がめん 画面を見るとき ただ 正しい姿勢は？

まぎ
の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会

やってみよう！

キミはパソコンやタブレットの画面を見るとき、
がめん だけ 正しい姿勢で
み ているかな？
お友達に見てもらおう！そしてキミも見あげよう。

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課

ギガッコン
デジたん

ボケたちを「30分」
みたら「20秒以上」
目を休ませよう!

まご
の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会



調べてみよう!

パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、
目にはどんなことが起きるだろう?

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課